

令和8年 1月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生) エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力になる	体のものとを作る	体の調子を整える		
9 金	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごむぎご	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, しうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, ポイルトマト, キャベツ, もやし, だいこん, レモン	642	23.0
13 火	ごはん 鮭の照り焼き 青菜ともやしの和え物 吉野汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, じゅがいも, なまわかめ	牛乳, ぶり, 白ちくわ	しょうが, だいこん, にんじん, こんにゃく, はくさい, 長ねぎ	623	26.6
14 水	あぶたま丼 墨わかめサラダ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 白ごま, 油, ごま油	牛乳, とり肉, たまご, 油あげ, くきわかめ	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, もやし, くだもの	638	24.5
15 木	【あまつっこ給食】 ごはん 鮭の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, さけ, 白みそ, なまわかめ, とうふ	しめじ, えのきたけ, キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な	593	26.7
16 金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ みかん	■ 鉄	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, さとう, 油, じゅがいも	牛乳, レンズまめ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, バセリ, みかん	612	21.8
19 月	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白すりごま	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とうふ, 赤みそ, なまわかめ	にんにく, しうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, もやし, りんご	668	28.1
20 火	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん, 油, さつまいも, はくろくこ, 黒糖とう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, たまご, ちゅうりょう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほししいたけ	587	22.3
21 水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみぞ煮 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, 油, じゅがいも, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, もやし, 青な, しうが	598	20.3
22 木	【板橋 ふれあい農園会給食】 人根めし ✿カレイの板橋区産ねぎみそ味噌 かきたま汁	○	こめ, むぎ, ごま油, 白ごま, じゅがいも, でんぶん	牛乳, とりひき肉, カレイ, 白みそ, たまご	にんじん, だいこん, はくさい, だいこん葉, しうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ	620	29.1
23 金	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, なまわかめ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, しうが, キャベツ	586	21.9
26 月	ごはん 鰯の塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, さわら, なまあげ, 赤みそ, 白みそ, 豆乳	青な, にんじん, だいこん, ごぼう, はくさい, 長ねぎ	619	27.9
27 火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん ニギスのから揚げ いものこ汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, はくろくこ, あげ油, さといも, さつまいも	牛乳, だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, ニギス, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しうが, だいこん, 長ねぎ, 青な	610	24.8
28 水	スパゲッティミートソース 大根サラダ 千葉産キャロットゼリー	○	スパゲッティ, 油 ごむぎご, バター, 白ごま, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいず, ヒサチーズ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, だいこん, もやし, つぶコーン	610	24.7
29 木	ごはん エコパリ��き 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, じゅがいも, 油, さといも	牛乳, けずりぶし, とりひき肉, たまご, とうふ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	612	26.0
30 金	ガーリックトースト コーンクリームシチュー みかん	○	食パン, ソフトマーガリン, じゅがいも, 油, ごむぎご, バター	牛乳, とり肉, ちゅうりょう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, 青な, バセリ, みかん	604	20.2

毎月19日は食育の日です

1月 の指導目標

- ◎給食指導: 給食について知ろう
- ◎栄養指導: 朝ごはんで体を温めよう

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アゼビ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆マークの設立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	551	615	693	22.2	24.5	27.4
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9

～全国学校給食週間～

1947年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。そのためこの日を記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため、1か月後の

1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。学校給食の大切さを知ってもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。

板橋区立小学校の全国学校給食週間行事は「五目ごはん」です。板橋区では1971年、給食に米の使用を始めました。五目ごはんは板橋区の学校給食と

深いかわりのある料理です。